

蓝狮子·职场

谁的成长 不纠结？

勇往“职”前！
理纠结 管情绪

个人篇
PERSONAL

张勇 著

表达型、分析型、推动型、友善型

四种动物性格，你是哪一种？透析它们，就能看穿所有职场人！
从菜鸟到老鸟，通关达人必不可少的“职场心理手册”



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

谁的成长
不纠结？

勇往“职”前 ①

个人篇
PERSONAL

理纠结 管情绪

张 勇 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

理纠结 管情绪 / 张勇著. -- 杭州 : 浙江大学出版社, 2013.4

(勇往“职”前 ; I)

ISBN 978-7-308-11015-0

I. ①理… II. ①张… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006638号

理纠结 管情绪

勇往“职”前 I

张 勇 著

策 划 者 蓝狮子财经出版中心

责任编辑 曲 静

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.5

字 数 148千

版 印 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11015-0

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

前 言

Introduction

若干年前我刚刚步入职场，记得自己第一次参加面试的是一家心仪已久的跨国公司，面试官是公司的人力资源总监，是我所应聘职位的直属上司。在经过此前的精心准备后，面试的开场我从自己上小学的经历开始“娓娓道来”，其间还着重突出了我在不同时期获得的众多奖项。就在我刚刚说到初中的时候，我看到对方的表情中显示出了一丝的不快，等我继续讲到高中时，她便不耐烦地打断我说：“你能不能从大学开始说，我这么忙，哪有时间听你说这么多呀？”一时我语噎哽塞，此前准备的一切被打乱，结果可想而知，不但没有应聘成功，估计还落了个啰嗦的罪名……

此时的我茫然了，难道真像身边的前辈叮嘱我的，职场是个江湖？常言道：“常在江湖漂，哪能不挨刀。”这个江湖充满了险恶和厚黑，稍不合领导的意，得到的便会是否定和拒绝。难道做领导的只会挑剔和随意使唤下属，做下属也只有削尖了脑袋才能向上爬？这时耳

边突然响起了电影《笑傲江湖》的主题曲《沧海一声笑》：“沧海一声笑，滔滔两岸潮，浮沉随浪只记今朝；苍天笑，纷纷世上潮，谁负谁胜出天知晓……”

回首从前，在经历了职场的坎坎坷坷后，看看今天的自己，我特别想对大家说：“职场不江湖，庸人自扰多。”为什么我会这么说？其实很简单，几乎没有一家公司在招聘员工时是为了将来能够裁掉他，几乎没有任何一个领导在管理下属时是为了难为他，几乎没有任何一个同事与你合作是为了给你造成阻碍，几乎没有任何一个下属让你领导是为了和你找麻烦。但是我们在工作中所遇到的困难、险阻和不快是从何而来的呢？其实大多是由于我们不够了解自己、更不够了解他人，因而造成沟通时的信息不畅而导致了很多人不必要的麻烦。这也是我为什么要写这本书的原因。

在我 2011 年出版的《职场那点事儿，从看穿 HR 开始》一书的结尾有这样一段话：“人生犹如一场旅行，重要的不是到达目的地，而是欣赏沿途风景，更重要的是陪你一起旅行的人。然而最重要的却是我们要迈出第一步，开始旅行。我们只有置身于旅行当中才能在解决问题中一同成长。”

在上面的这段话结束时，其实我已经为本书的写作留下了伏笔。在本书当中，我特别想和大家分享的是，这场人生的旅行更像小说中的江湖历险记，既然是历险那它就必然充满了困难、挑战、诱惑，当然也一定还有战胜它们时的喜悦。古人云：“知己知彼，百战不殆。”那么就让我们继迈出这场旅行的第一步后，再从看穿性格开始。

古往今来，人们最好奇也最渴望的一件事就是想知道自己的前生或在若干年 / 几十年后大概是个什么样子。这也是为什么众多古代人通过面相、手相、星座来预知人的命运；而越来越多的现代人也试图

通过各种心理学测评方法来预测人的行为变化规律，从而了解自己的未来。

有人说“性格决定命运”，有人说“了解性格，改变命运”，那么，到底什么是命运，这个东西可以测出来吗？坦率地讲，截至目前人类在自然科学及医学如此发达的今天，在对人本身研究的这件事上，我们也只是仅达到管中窥豹或心灵之门刚刚开启的阶段，后面还有相当遥远的历程需要不断探索，方可知其根本。

即使如上述所言，但人们仍然从未停止过探索的脚步，尤其是在今天，随着网络技术和信息的愈发成熟，我们仿佛进入了一个“测评年代”。从某婚恋网站的“趣味爱情测试”；到新浪微博上的众多微测试，如：“微博情缘”、“前世身份鉴定书”、“身价测试”；再到 iPhone 中广受大家欢迎和喜爱的应用程序 face reader（面相测试）；以及越来越多的企业将测评纳入到招聘面试和管理人员选拔的环节中，这些都向我们展示了人们对测评前所未有的关注和兴趣。虽然有些测试是有科学依据的，而有些则纯属游戏。

那么，对于人及其未来哪些是可以预知的，而哪些又是无法预知的呢？以弗洛伊德和荣格为代表的西方心理学家开创心理学派以来，业界在心理测评方面已经取得了长足的研究结果和进展，这些研究为我们在职业发展及家庭生活提供了重要的参考依据。

本书的核心内容即选取一个有效且简单易学的心理学测评方法与大家分享，同时与之相匹配的还选取了多个生动的职场案例以便大家能够更好地运用这一工具，期待能给大家的工作带来实际的支持和帮助。在编写案例的过程中我的助手田娟娟为我提供了非常多的支持，田娟娟女士在心理学领域具备非常精深的研究和学习，因此在本书专业度的把握上也为我提供了许多帮助。



在此，我要衷心感谢中国科学院心理研究所心理健康促进中心王詠博士为本书作序，王詠博士作为中国心理健康研究上的资深专家对本书在专业水准上给予了相应认可。

同时，特别感谢我非常尊敬的一位师长——致行教育科技有限公司创始人孙振耀先生（原惠普大中华区总裁、海辉科技董事长）为我倾情推荐，振耀老师目前创建的致行教育也是一家依托先进的互联网技术、致力于提升职场人综合素质的教育培训公司，他的推荐让我更加坚定了要做一点儿能够对中国人力资源行业产生一定影响的事，并把它作为我的终生职业目标。

此外，北京人民广播电台故事广播《人物空间》著名节目主持人刘慧女士，中国人民广播电台《经济之声》著名节目主持人高莉女士（@主持人高莉）也为本书做了热情洋溢的推荐。他们的支持让我增强了本书在专业性、实用性和适应性上的信心。

还有我不得不说的是，我的事业上的伙伴、智立方国际品牌营销传播集群董事长兼首席执行官杨石头先生（@智立方的杨石头），他为我提供了一个更加宽广的舞台，让我能够更加尽情地自我展现。

此外，这本书最终能够顺利出版，还要特别感谢我的小粉丝们，在此过程中他们担任了重要的角色，为本书手绘了生动有趣的漫画和进行了文字编辑工作，他们让我看到80、90后孩子们身上那种创新和坚韧的精神。（以下排名不分先后，真实姓名+微博名）

漫画创作：赖巧宁（@boolai）、扶小月（@aMoonCat）

文字编辑：徐婧（@徐婧 Vivian）、李娜（@李猫猫和李猫猫的猫）

最后，让我们一起去开始这段心灵之旅吧！（我的微博：智立方的张勇；微群：智立方 & 张勇粉丝群，群号：697097）

序 言

Preface

当看到 Kevin 发来的电子文件，我就在想，职场中人如何才能找到那一片属于自己的晴天？难道这本书可以找到答案？

打开来看，马上明白原来 Kevin 说的就是这样：职场晴天在于如何更好地“理纠结、管情绪”。从心理学的角度来说，心无纠结，便是幸福。其实职场并不险恶，甚至你可以把它当作人生旅行。只是，你需要好好地了解自己的个性，以便把握自己该如何安排这一段旅程，究竟是登山能够给自己带来巅峰体验，还是航海能舒展自己的豪迈情怀。

从这也就能感受到 Kevin 的特点，就是善于利用轻松诙谐的语言来讲故事。这是本书最独特之处，也是读者的幸事。人们常说要寓教于乐，如果你能带着快乐和轻松来阅读，那么毫无疑问，这比你当作任务、满怀沉重，甚至咬牙切齿、悬梁刺股地去读完它会更有收获。在哈佛大学讲幸福课的一位老师总结说，幸福的根本在于“快乐 + 意



义”，读一本既专业同时又言语流畅幽默的书，正合此意，这也符合我们做职场心理健康工作的宗旨。

这本书重点讲的是个性与职场的适应，心理学的意味非常浓，不仅谈到个性与职业的匹配、个性与团队的融合，还谈到个性与冲突、个性与压力管理等一系列心理学问题，以及职场的心理健康，这些对于员工管理和员工成长都是非常重要的课题。由于我在中国科学院心理所心理健康促进中心（原为 EAP 中心）工作的关系，长期围绕“健康、胜任、幸福”为企业和员工做 EAP（员工帮助计划）咨询服务，所以我对此也很敏感。我感觉到，这本书不仅关注职场心理健康、重点强调职业胜任和发展，而且还符合我们的幸福取向，让你在阅读中同时感受专业和快乐。

我所在的部门是中国科学院心理研究所面向应用研究和社会服务的重点部门，依托研究所以往在心理健康与咨询、危机干预、员工胜任特征、企业文化、领导力、健康型组织、幸福企业建设、职业心理健康等领域的研究积累和优势来为企业服务、开展合作项目，也已经有了大量的项目经验和成熟模式。但当读到 Kevin 这本书时，我再一次感觉到，来自像他这样一线专家的许多实践经验是值得我们去关注和学习的。这本书既结合了 Kevin 作为 MBTI（迈尔斯布里格斯类型指标）性格测试专业人士的特点，又发挥了他长期做人力资源管理和咨询工作的经验。对于读者而言，这样一种专业与实践相结合的分享，自然也可以阅读一下。

性格决定命运，个性与职业、个性与沟通、个性与领导力、……这些都是我们非常关注的话题。你是什么样的性格类型，如果你还不了解，那么赶紧来了解这一本书吧，看看如何去发现自己的个性，以及它是如何关系到你的择业、面试、与他人交往、工作风格、目标设

置、时间管理、冲突解决、压力管理等一系列问题的。祝愿各位在其中都有让你满意的发现和收获！

王詠博士

中国科学院心理研究所心理健康促进中心

怎样阅读本书

Reading Guide

通过阅读此书，大家可以更加清晰地意识到，我们每个人生来就是与众不同的，这个世界上至少有 70% 的人是和你不一样的，由于这种性格类型偏好本身的不同造成的行为模式上的差异，导致每个人都有自己习惯和喜欢的工作、生活方式。同样这种差异也会体现到每个人阅读方式的不同。为了帮助大家更好地阅读此书，有几点建议和大家分享。

如果你做事时，喜欢先挑选自己喜欢的事情做，并且在此过程中会不断和自己的朋友分享你的思路 and 感受。那么，我建议你可以依然采用这种方式，本书的绝大部分内容虽然相互联系，但又可以单独成册，完全不会影响你对知识的吸收。所以如果你是这个类型的人，那就赶紧挑选你喜欢的章节开始阅读吧。

如果你做事时，喜欢通过严格的计划，把事情安排得井井有条，并且在此过程中从头到尾、按部就班地完成。那么，我建议你可以依

然采用这种方式，每天按照顺序安排固定时间来阅读，此书的框架可以帮助你循序渐进地了解我们要传达给你的内容。所以如果你是这个类型的人，那就着手做一个阅读计划吧。

如果你做事时，喜欢根据当前面临的状况，挑选最有效和快速的方法去执行，而不会在意做事的过程和细节。那么，我建议你可以依然采用这种方式，本书的案例部分完全是根据工作中发生的实际场景进行设计和分析的，可以尽快给你在此种情况下最有效的解决方案。所以如果你是这个类型的人，那就可以先跳到本书的附页，直接测试一下你的性格，然后直接挑选每章的案例部分去看看是否有助于你当前面临的问题吧。

如果你做事时，喜欢有耐心并且注重他人和自身感受，同时会认真地聆听他人的建议。那么，我建议你可以依然采取这种方式，你可以一边阅读，一边想着在你工作和生活中发生的点点滴滴，联想一下本书中的例子是否就是你工作生活的一个缩影，让自己感同身受。如果你是这个类型的人，那就想想那个即将与你分享的朋友吧。

总之，抛开一切，用你自己喜欢的方式阅读此书吧，让你的心徜徉在自由舒适的海洋中，来开始心灵之旅。

目 录 Contents

前 言 Introduction 001

序 言 Preface 005

怎样阅读本书 Reading Guide 008

chapter 1

你是什么性格类型

第一节 天赋本我之发现你的优势 From A to A- 003

古今成才论概述 003

天赋本我之扬长避短 005

第二节 何谓性格 009

何谓素质 009

素质包含的因素及其关系 011

探究和评估素质包含的各因素 011

不同测评工具的信效度 012

性格在上述因素中的重要作用 013

第三节 性格测试工具介绍 014

性格测试的分类 014

性格二分法 014

性格四分法 018

性格十六分法 018

第四节 性格之动物世界 020

动物世界之王者争霸战 020

不同动物之特征介绍 022

第五节 如何发现别人的性格 032

如何识别他人的性格类型偏好 032

观察行为 035

将上述观察的行为放入下面的图中，您就可以判断出对方的类型 036

chapter 2 性格之职场历险记

第一节 择业时的懵懵懂懂 039

微博上发现的困惑 039

这项工作适合我吗？ 040

不同性格类型偏好的人在择业时的区别 041

择业观在不同时期的正确发展 044

各种性格类型偏好的人在择业时的注意事项 047

第二节 简历中的五花八门 049

微博上发现的困惑 049

我的简历问题出在哪 050

不同性格类型偏好的人在撰写简历时的区别 052

完美简历打造过目不忘 054

各种性格类型偏好的人在撰写简历过程中的注意事项 061

第三节 面试中的啰啰嗦嗦 063

微博上发现的困惑 063

面试官中的灭绝师太 064

不同性格类型偏好的人在面试时表现的区别 066

完美面试打造卓越自我 069

各种性格类型偏好的人在面试过程中的注意事项 080

第四节 团队融入的磕磕绊绊 082

微博上发现的困惑 082

难接触的销售经理 083

不同性格类型偏好的人在团队融入时的差别 084

有效的团队协作方法 092

各种性格类型偏好的人在团队融入上的注意事项 094

第五节 试用期的重重迷雾 096

微博上发现的困惑 096

试用期中的被动与主动 097

不同性格类型偏好的人在试用期时的注意事项 098

如何顺利通过试用期 101

各种性格类型偏好的人在试用期时的注意事项 109

第六节 目标设定的喃喃咕咕 111

微博上发现的困惑 111

考核中的绩效面谈 112

不同性格类型偏好的人在目标设定时的差别 113

完美考核从设定目标开始 120

各种性格类型偏好的人在目标设定时的注意事项 131

第七节 时间管理的琐琐碎碎 133

微博上发现的困惑 133

初涉销售时的忙乱 134

不同性格类型偏好的人在时间管理上的差别 135

有效的时间管理方法 145

各种性格类型偏好的人在时间管理时的注意事项 147

第八节 解决冲突中的重重矛盾 149

微博上发现的困惑 149

客户冲突的解决 150

不同性格类型偏好的人在冲突管理上的差别 150

有效的解决冲突的方法 157

各种性格类型偏好的人在解决冲突时的注意事项 159

第九节 销售时的卿卿我我 161

微博上发现的困惑 161

客户为什么会这样 162

不同性格类型偏好的人在销售过程中的差别 163

正确的销售流程和工具图 172

各种性格类型偏好的人在销售过程中的注意事项 176

第十节 压力管理的反反复复 178

微博上发现的困惑 178

压力是什么 179

不同性格类型偏好的人在压力管理过程中的差别 184

有效的解压之道 187

各种性格类型偏好的人在压力管理时的注意事项 191